

2. Столяров В.И. Социальные проблемы современного спорта и олимпийского движения (гуманистический и диалектический анализ): монография / В.И. Столяров. – Бишкек: Изд-во «Максат», 2015. – 462 с.

3. <https://sites.google.com/site/boykogatuso/razvitie-rossijskogo-sporta-v-xxi-veke>

**Королевич Д.Д., Ишмухаметов И.И.**

Стерлитамакский филиал Башкирского государственного университета,  
г. Стерлитамак

### **Правильное питание в режиме дня студентов**

Одной из главных составляющих здорового образа жизни является. Большая часть населения с пренебрежением относится к своему здоровью. Недостаток времени, некомпетентность в вопросах культуры питания, ритм сегодняшней жизни – все это привело к неразборчивости в выборе продуктов.

У студентов наблюдается рост в употреблении продуктов питания быстрого приготовления, содержащих в значительном количестве различные модифицированные компоненты. Поэтому неправильное питание становится одной из главных причин появления многих болезней. Предотвратить заболевания можно, если вести здоровый образ жизни и, в первую очередь, правильно питаться.

Студент должен быть здоровым, физически сильным, всесторонне развитым и выносливым. Из всех факторов окружающей среды, влияющих на его физическое и нервно-психическое развитие, питание занимает важное место. Главную роль играет и соблюдение питьевого режима. При нарушении этого баланса в ту или иную сторону наступают изменения вплоть до серьезных нарушений процесса жизнедеятельности. Известно, что суточная потребность в воде взрослого человека равна 30-40 г. на 1 кг веса тела.

Также не стоит забывать о том, как правильно восполнять недостаток жидкости во время занятия физическими упражнениями (см. табл. 1). За час до начала следует выпить 200-400 мл воды. В процессе занятий восполнять потери жидкости маленькими порциями по возможности 100-150 мл каждые 15 минут. После тренировки для оптимизации восстановительных процессов Вам следует

выпить до 450 мл воды, разделив ее на порции по 150 мл каждые 15 минут. Соблюдение данных рекомендаций поможет Вам сохранить здоровый водный баланс организма, что, в свою очередь, повысит эффективность спортивных занятий [1].

Таблица 1

Суточная потребность в воде

Ваш вес, кг	При низкой физ. активности	При умеренной физ. активности	При высокой физ. активности
50	1,55 л	2,00 л	2,30 л
60	1,85 л	2,30 л	2,65 л
70	2,20 л	2,55 л	3,00 л
80	2,50 л	2,95 л	3,30 л
90	2,80 л	3,30 л	3,60 л
100	3,10 л	3,60 л	3,90 л

Не менее значимым является содержание белка в суточном рационе. Они способствуют улучшению основного обмена и не позволяют уменьшаться мышечной массе. Для взрослого человека достаточно 0,75 г белка в сутки на 1 кг массы тела. При его недостатке у студента появляется слабость, наблюдается падение веса, снижается устойчивость к заболеваниям, умственная активность и трудоспособность. Избыток белка ведет к нарушению обменных процессов и снижению аппетита.

Суточный рацион студента также должен содержать достаточное количество жиров. Растительные жиры усваиваются лучше животных и содержат важные для организма жирные кислоты и жирорастворимые витамины. Норма потребления жиров для студентов – 60-70 г. в сутки, что составляет 30% суточного рациона.

Для пополнения энергетических ресурсов организма также требуются и углеводы. Наиболее питательны сложные углеводы, содержащие не перевариваемые пищевые волокна. Они являются устойчивым источником энергии. Суточная норма углеводов в рационе студента – 300-400 г., из них на долю простых должно приходиться не более 100 г [3].

В период экзаменационных сессий, когда тратится больше энергии, распад белков усиливается, вследствие чего энергетическая ценность рациона повышается до 3000 ккал, а потребление белков до 120 г.

В процессе регулярных занятий физическими упражнениями и спортом, в зависимости от его видов, энергозатраты возрастают до 3500-4000 ккал, вследствие чего изменяется соотношение основных пищевых продуктов. Так, при выполнении спортивных упражнений, способствующих увеличению мышечной массы и развитию силы, в питании повышается содержание белка (16-18% по калорийности). При длительных упражнениях на выносливость повышается содержание углеводов (60-65% по калорийности). В период соревнований в рацион целесообразно включать легкоусвояемые продукты, богатые белками и углеводами [2].

В Стерлитамакском филиале БашГУ ведется целенаправленная работа по организации питания студентов. Проводятся доклады и беседы, изначально сочетающие в себе комплексный процесс образовательного и воспитательного воздействия на студентов. Результаты исследования рационального питания студентов в СФ БашГУ представлены на рис. 1.

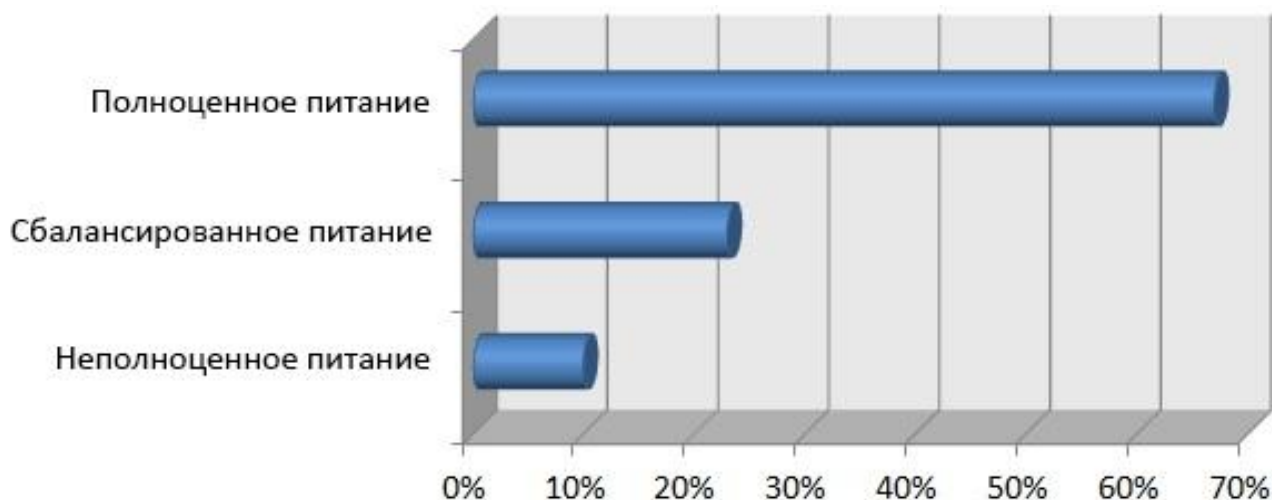


Рис.1. Результаты исследования рациональности питания студентов СФ БашГУ, %

Для правильного функционирования организма нужно, чтобы питание было рациональным, правильным, физиологически полноценным и сбалансированным. Рациональное питание студентов является главным

фактором гарантии их здоровья; сопротивляемости к действию инфекций и других отрицательных факторов окружающей среды; способности к обучению. Если мы будем правильно питаться, у нас появится возможность снизить проявление хронических болезней, которые нас сопровождают на протяжении длительного времени [4].

Полноценное и правильно организованное питание является необходимым условием долгой и полноценной жизни, отсутствия многих заболеваний.

#### *Список литературы*

1. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2000. – 448 с.
2. Гигиена физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 240 с.
3. Физиология питания. Учебник / Под ред. Т.М. Дроздова, П.Е. Влощинского, В.М. Поздняковского. – Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2007. – 352 с.
4. Ефимов А.А., Ефимова М.В. Основы рационального питания. Учебное пособие. – Петропавловск-Камчатский: КамчатГТУ, 2007. – 178 с.

**Корытько Н.А., Марчук С.А.**

Уральский государственный университет путей сообщения  
г. Екатеринбург

#### **Исследование уровня развития здоровьесберегающей компетенции у студентов железнодорожного вуза**

В процессе становления личности будущего специалиста здоровье выпускника вуза приобретает особое значение, так как выступает фактором его успешности, как в учебной, так и в будущей профессиональной деятельности. Каждый выпускник вуза должен являлся не только специалистом в своей области знаний, но и человеком, который бы обладал достаточным уровнем психофизического здоровья и умениями организации своего здорового образа жизни.